



iwork-pro.jp

クリックして  
Webサイトへ  
アクセス

コミュニケーション広報ツール

2023

6

# アイ・ワーク News

iwork News Vol.2



## SLEEPY

〇〇してみたシリーズ

### 「ぐっすり眠れる 不思議なぬり絵」 をやってみた!

毎日忙しい日々を送られているかと思いますが、皆さんはぐっすり眠れていますでしょうか?私は元々寝つきはいい方で、昔はすぐに眠れたのに、コロナ禍の影響かここ何年かはなかなか寝つけず、布団に入って気づけば3時間…外が明るくなっていることもしばしば。半身浴やストレッチ、アロマを使ってみたりと色々試してみましたが、ちょっとマシかな?という程度でした。何かいい方法はないかと探した結果、本屋で見つけたアイテムを使ってみることにしました。

私が見つけたのは「ぐっすり眠れる不思議なぬり絵」という本。タイトル通り、ぐっすり眠るためにぬり絵の力を借りようというものです。ぬり絵はアートセラピーのひとつとも言われており、リラックス効果やストレス解消が期待できるのだとか。この本ではぬり絵をナイトルーティン…毎晩の習慣に取り入れ、良い眠りにつなげる方法が紹介されていました。これはなかなか効果が期待できるのでと、さっそく大学時代に使っていた色鉛筆を引っ張り出してきて、本を買ったその日の夜から試してみることになりました。

元々、絵を描くのが趣味でもあったので、久しぶりに実際に手を動かすのは楽しく、子供の頃、よくアニメキャラクターのぬ

滋賀と自宅をこよなく愛する

デザイナー 野原

A.NOHARA



ぐっすり眠れる不思議なぬり絵 光の楽園  
西東社(2021/03発売)  
友野 なお【監修】/イラスト:西脇エリ

り絵や水ぬり絵を買ってもらって遊んだなあと、当時のことも思い出し懐かしい気分になりました。

ぬっていくうちに集中し、気づけば2時間以上経っていて「あかん!逆に夜更かしになる!」という日を繰り返し、1週間ほどで1作品をぬり終わりました。ぬり終わった時は達成感と爽快感でテンションが上がりました。飽き性の私が、よく途中で挫折しなかったなあと思わず自画自賛。

結果、確かに楽しかったです、ものすごく。ストレス解消にもなりました。だがしかし、ぐっすり眠ためのナイトルーティンからは外れている気が…。やっているうちに楽しくなってテンション上がっちゃうんですね(笑)

さて、私のやり方に問題があったため、本来の効果があまり発揮されなかったぬり絵ですが、ストレス解消という意味ではしっかり力を発揮してくれました。今後は趣味の一つに加え、コツコツ楽しみたいと思います。

やはりこれは、ちゃんと外に出て運動して、規則正しい生活をしろよということなんじゃないかな。

## プロレスの ススメ

「グレート・T・カーン」こと  
デザイナー 田部  
M.TABE



突然ですが、皆さんはプロレスをご覧になりますか？  
コロナ禍になって私は、趣味にプロレス観戦が加わり  
ました。人生何が起こるかわかりません。以前はプロレス  
とは無縁な生活を送っていましたから。

2020年春、自粛生活に入りそれまでの活動が制限さ  
れました。仕方なく、映画鑑賞など家にこもってできるこ  
とは一通りしたけれど、なんだろう……刺激が足りない。

そんな中、退屈しのぎにテレビをザッピングしていた夫  
が偶然プロレス番組を見つけ、興奮気味に話し出したのです。90年  
代にプロレスに熱狂していたと。

久しぶりに目を輝かせた夫は、試合を配信している有料サービス  
を見つけ、すぐさま会員に。我が家のプロレス生活の始まりです。

一方、私はというと、それまでプロレスに触れる機会がありませ  
ん。汗まみれの屈強な男たちが因縁をつけ合い、闘う。「クソ野郎!!ふ  
ざけんな!!」などと乱暴な言葉が飛び交うわけです。時にはパイプ  
椅子を持ち出し血が流れることも……初心者にはなかなかハード  
ルが高いです。

それでも不思議なことに、1年ほど経つと見慣れるもので、プロレ  
スに対する「免疫」がついてきました。さらに、夫の熱苦しい解説が  
実を結び、見所がわかるとなかなかおもしろいではないですか。ス  
トーリー性も理解してどんどん楽しめるようになってきました。それ  
でもまだ、夫の趣味に付き合っている程度。ファンとは言えません。

それが、ある事件をきっかけにして一気に引き込まれていくのです。

プロレスを見始めて2年が経った頃、とあるヒール(悪役)レス  
ラーの行動がニュースで取り上げられました。

なんでも、酔っぱらった中年男性に絡まれている女兒を助けたそ  
うで。それも、左手で某ファストフード店のパイを食べながら、右腕一  
本で男性をホールド。さらに、怖がる女兒を励まそうと、持っていた  
パンケーキにシロップをかけて差し出したというから驚き。警察から  
感謝状が贈られました。

ちょっと待ってくださいよ。彼の行動に興  
味津々、というかつっこみどころ満載です。

だいい彼はヒールレスラー。本人曰く、  
悪党。「悪党」が「ヒーロー」の様な扱いを受  
けるなんて——これは事件だ! 今後、彼がこ



の件に触れることはないだろうと考えていたの  
ですが……。

後日、なんとそのヒールレスラーは感謝状を持っ  
て現れ、高々に掲げては満足げな表情。さらに、対  
戦相手に向かってこう言い放ったのです。「パン  
ケーキ食うか?」——なんて悪いやつだ!!! 予想外の  
展開に大興奮。私の「推し」が決定した瞬間です。

なぜ、プロレスは人を熱くさせるのでしょうか。

感謝状を贈られた時に彼は言いました。「『助け  
てください』と女兒が声を上げたことこそ勇気ある行動で、助けるの  
は当たり前のことだ。(中略)イヤな目にあったとか、怖い目にあったと  
か、人生のスパイスが欲しい時はプロレスを観ろ。おもしろいものはい  
つでも提供してやる」と。

レスラーはストレートで勇ましい。時には弱い部分もさらけ出し、ズ  
ルあり、裏切りあり、欲望のままに——これぞ、私が求めていた刺激。そ  
して、レスラーの様に「強い」人間でありたいという憧れ。これはあくま  
でも「プロレス初心者」の考えですが。無作法な新参者でも楽しめる  
懐の広さがプロレスにはあります。

さて、今年は念願だったリアル観戦が叶い、ますます盛り上がる我  
が家のプロレス生活。コロナの収束を願いつつ、楽しみはまだまだ続  
きます。プロレス生活、最高!!

### Topic

### Webサイトの分析ツール 「Google Analytics」

#### 最新バージョンへの移行はお済みですか？

従来のUniversal Analytics(以下、UA)のデータ蓄積が2023年7  
月1日をもって終了します。(すべてのトラッキング(PVやセッションなど  
のデータ蓄積)が停止となります。)また、2023年12月31日まではUA  
のレポート画面にアクセスできますが、2024年1月1日以降(日程は今  
後Googleからアナウンス予定)でUAのレポート画面にアクセスできな  
くなります。今後のサイト分析には最新バージョンのGoogle  
Analytics4 プロパティ(GA4)の導入が必須になります。これから  
GA4へ移行するという方で、前年との比較を見たい場合はUAのデー  
タもダウンロードしておきましょう。